

カレンの美容会報誌

# KL

KAREN Letterzine

【カレンレタジーン、カレン会報誌という意味です】

'16 春号  
vol.4

特集

## VEGE COLOR DIET

ご自由にお持ち帰り  
下さい

# “VEGE COLOR DIET”

野菜が身体にいいのは周知の通りですが、組み合わせや食べ方をちょっと工夫するだけで野菜パワーを最大限に引き出し、無理なく痩せる事が可能なのです。

同時に「若返り&美肌&健康」も手に入れる事が出来る VEGE COLOR DIET !早速今日から始めましょう♪

## VEGE COLOR DIET とは？

### 多彩な色の野菜を食べる事で、アンチエイジングが出来る

人の体は約60兆個の細胞で出来ており、細胞が活性酸素に取り込まれると細胞は傷つき、老化してシミ・シワになったり、病気、酷い時にはガン細胞になったりも。その細胞を救うのが抗酸化成分で、抗酸化成分

が細胞の所迄届くと細胞周辺にいる活性酸素と戦って退治してくれる。しかし一種類の抗酸化成分では細胞全体を活性酸素から守る事が出来ない。細胞には「脂肪分の多い部分」と「水分の多い部分」があり、例えば「ある抗酸化成分」は「脂肪部分」でのみ、「別の抗酸化成分」は「水分部分」でしか戦えない。それに対して活性酸素は「脂肪・水分部分」関係なく悪さをする。「脂肪・水分部分用」両方の「抗酸化成分」を細胞に送らなければ、活性酸素を完全に退治する事が出来ず、どんなに「抗酸化力の強い野菜」でも、一種類だけでは不完全なのだ。

### 細胞の若返りは、多種類の野菜を少しずつ食べる事から

抗酸化成分の種類は野菜の色で見分けられる。「若返り&美肌&健康」を目指そうと思ったら、少しずつでも良いので必ず3グループ(左の表参照)の野菜を食べる必要がある。野菜を数種類食べれば、「細胞全体の活性酸素を退治・細胞代謝力アップ・体脂肪が溜まりにくい体」に!



## 方法

**step1** 野菜のほとんどが「緑・黄・赤・紫・白・黒」のいずれかに入る。これらを左記表の3組に分ける。

**step2** 3組の野菜を1セットに、毎日(毎食)必ず摂取。(毎食が無理なら、3食内で消費すればOK)

**step3** 生+加熱(5分以上)を組み合わせて摂取。



ミンCは加熱で壊れるだけでなく、水に溶けやすい為、茹でると茹で汁の中に流出してしまふ。

更にダイエットをする人は「ダイエットの補助食品」とまで言われる消化酵素と代謝酵素を沢山摂取せねばならないが、50℃近く迄加熱すると酵素も壊れてしまふ。

又、ビタミンCはメラニン色素の発生を邪魔する力があるが、肌弾力の元になるコラーゲンを作る際にも欠かせない。他にも血中コレステロールを下げたり、骨を強くしたり。病気になりにくい免疫力を高め、抗ガン・抗ウイルス・解毒作用も有名。

### 切る前に洗えば、ビタミンCの流出は少ない

水中に5分間浸けていてもレタスから溶け出すビタミンCは0。<sup>かぶ</sup>葉の場合も同様。法蓮草<sup>ほうれんそう</sup>と白菜の場合、20%が溶け出す為、葉を外しそのまま素早く洗う。千切りの人参やキャベツでは30%溶け出してしまふ。



加熱して食べる/  
レタス・シソ等は活性酸素を退治する抗酸化力が加熱で100倍近く増える

例えばレタス。生食でビタミンCは摂れるがレタスの抗酸化成分はほとんど摂れない。レタスに含まれる抗酸化成分は「フラボノイド」といい、初期のガンを抑えてしまふ程細胞に強力な抗酸化力を与えてくれる、優れもの。ただし、フラボノイドが十分染み出して来るのは5分以上の煮込みのみ。レタスの細胞が壊れ始め、フラボノイドの80%が汁に出て来る。それ故、加熱でも「炒め」ではフラボノイドは期待薄。レタスは生でビタミンC摂取か、5分以上煮てフラボノイドを摂取かのいずれかが良い。シソも同様で5分以上煮込む事で、カロテンが沢山摂取可能。

### スープ煮で抗酸化力が強くなる野菜 BEST10

- 1 赤シソ
- 2 レタス
- 3 青シソ
- 4 春菊
- 5 プリーツレタス
- 6 ブロccoli
- 7 カリフラワー
- 8 ミツ葉
- 9 セロリ
- 10 チンゲンサイ



## 食べ方

### 生野菜と加熱(5分以上)野菜を合わせて摂取

生で食べる/  
ビタミンC他 Diet に必須の酵素が摂れる  
ビタミンCの摂取には生野菜が一番。ピタ

野菜の  
組み分け一覧表

右ページ「食べ方」で紹介している「野菜の組み分け表」が以下。  
冷蔵庫に貼っておくと便利。

	緑組 <span style="color: green;">●</span> <span style="color: yellow;">●</span> <span style="color: red;">●</span>	白組 <span style="color: white;">●</span> <span style="color: purple;">●</span>	黒組 <span style="color: black;">●</span>
基準	濃い色のついている緑黄色野菜	淡黄色野菜・芋・豆類等、 緑黄色野菜以外全ての野菜	キノコ類
代表的な野菜	法蓮草・小松菜・ブロッコリー・トマト・人参・ピーマン・赤ピーマン・明日葉・アスパラガス・隠元豆・オクラ・貝割れ大根・芥菜・京菜・三ツ葉・クレソン・サニーレタス・莢豌豆・サラダ菜・唐辛子・シソ(葉と実)・春菊・南瓜・芹・大根葉・高菜・穂の芽・青梗菜・土筆・長崎白菜・薺・蕪・野沢菜・バジル・パセリ等	玉葱・大根・蕪・葱・蒜・レタス・山芋・セロリ・ジャガ芋・薩摩芋・紫キャベツ・キャベツ・茄子・ウド・カリフラワー・胡瓜・牛蒡・ズッキーニ・菊・玉蜀黍・白菜・蕎麦・茗荷・モヤシ等	木耳・椎茸・舞茸・シメジ・エノキ・エリンギ・滑子・平茸・マッシュルーム等 ※キノコは他の野菜にはない大切な“抗酸化成分”を持つ為、一括りで黒組とする。
成分・性能	<b>脂肪部分用・抗酸化成分</b> 主に“脂肪分の多い部分で戦う抗酸化成分”を持つ。「人間の抗酸化成分は脂溶性である」と言われるのはこの為。又、ビタミンEも“脂肪部分”で働く。 	<b>水分部分用・抗酸化成分</b> 主に“水分の多い部分で戦う抗酸化成分”を持つ。このグループの野菜には、水分だけでなく脂肪分の多い部分でも戦う能力がある頼もしい野菜も。ビタミンCにも、活性酸素を退治する強力なパワーがあるが、ビタミンCは水分の多い部分でしか活性酸素と戦えない。「ビタミンCは水溶性」と言われるのはこの為。	<b>強力な免疫力</b> 緑や白の野菜が持つ“抗酸化成分”を全面的にバックアップ、強力な免疫力を持つ。黒組野菜は、既に傷ついた細胞を治す力を持つ。体の中を巡って「傷つき細胞」を発見、治そうと働く。更に体内を巡る際、発生した「ガン」の兆候を見つけると「ガン細胞」の成長を食い止めようと働く。
なぜ?&豆知識	<b>黄色や赤がなぜ緑のグループ?</b> 緑の中に黄色・赤が隠れている為。春菊等緑の葉は時間が経つと先端が黄色に変化。一見枯れた様に見えるが、隠れていた黄色が表に出てきているのだ。又、緑の唐辛子は熟して赤唐辛子に。この様に「緑・赤・黄」は切っても切れない仲間なのだ。	<b>白グループになぜ紫?</b> 例えば大根の様に「緑の葉」と「白い根」がある場合、「葉は緑」「根は白」組。又、紫色の野菜が白組なのは、白野菜と紫野菜が持つ“抗酸化成分”がほぼ同じ為。 	<b>ガンに強いキノコ類</b> ガンを抑える治療に、キノコに含まれる成分と同じ成分が使われている程。  
その他	<b>1つの野菜で緑&amp;白グループの役目を果たす野菜達</b> 以下の野菜は“カロテン&ビタミンC&ビタミンE”3つを持っている為、一度に色んな野菜の役目をしてくれる。 南瓜・赤ピーマン・蕪の葉・モロヘイヤ・芥子菜・大根の葉・ヨモギ・シソ・バジル等		

冷蔵庫に貼っておくと便利です

細胞の若返り、体脂肪を消費するカロテン。  
全ての緑黄色野菜に含有!

緑黄色野菜の色には緑・黄・橙・赤等があるが、その色を持つ野菜には全てカロテン(緑黄色野菜に含まれているビタミンAは、カロテンと呼ぶ)が含まれている。カロテンは細胞を若返らせ、体脂肪を消費してくれる高価な美容サプリメントの様な成分。緑黄色野菜を沢山食べて多量に摂取したカロテンは体内で蓄積され、必要に応じて皮フの潤いや粘膜を健康にするビタミンAに変わる。更にビタミンAとして使用せず体内で余るとガンを予防する働きもしてくれる優れもの。

“カロテン”の多い野菜 BEST10

1. シソ
2. モロヘイヤ
3. 人参
4. パセリ
5. 嫁菜
6. バジル
7. 明日葉
8. なずな
9. 唐辛子
10. ミニキャロット

ビタミンCが豊富な野菜

ブロッコリー・法蓮草には特に多く含有。又、野菜の部分によってもビタミンCの量が変わる。

**キャベツ**…外側の少し固い葉の部分が最多。次に中心の芯部分。最後に中の葉。

**チンゲンサイ**…葉の部分は軸部分の約3倍のビタミンC含有。どの野菜も、生育中に太陽の光が最も当たっている部分に一番栄養が詰まる。

この他にビタミンCが豊富な野菜

赤ピーマン・芽キャベツ・黄ピーマン・パセリ・蕪の葉・ゴーヤ



摂取量は「出来るだけ沢山」が理想だが、無理せず続けられる量を目標に。重要なのは「毎日様々な野菜を必ず食べる」事。毎食この3つを守って食べれば、美しく痩せる上に「若返り&美肌&健康」も付いて来る!

気になるあのメニューを体験出来る

★ **カレン会員様限定** ★

# 月別 特別体験

カレンのフェイシャル・ボディケア・脱毛等、質の高い沢山のメニューを会員の皆様に知って頂くために、月替わりで特別料金にて体験出来るこの企画。大変ご好評頂いております。今ご利用頂いているカレンメニューの他も、是非体験下さいね。

～4/30 受付まで

## VIO 脱毛



「興味があるけどやっぱり恥ずかしい」と思っている会員様、1度体験すると「早く始めておけばよかった」と思う方も多いですよ。VIO 脱毛をする事によるデリケートゾーンの快適さは、きっとあなたの想像以上です。

通常 16,000 円が **初回 1,000 円**

5/1～5/31 受付まで

## ポールシェリー部分痩せ (背中&二の腕又はお腹)



PSのカレンオリジナルメニューです。ご結婚を控えた方から特に人気のメニューですが、「1回でスッキリ細そりする」と、春～夏にかけて毎年需要が増えています。特に背中、脂肪が付き始めたと感じたら、即ケアをされる事をお勧めします。

通常 60分 5,000 円が **初回 3,000 円**

6/1～6/30 受付まで

## ポールシェリー リラクシングコース



最高級ハーブブレンドオイルによる心身への癒し作用は勿論、全手技のリンパドレナージュにハーブエキスのバンテージ&ヒートマット、最後は全身へ注がれる引き締めマッサージが入った大人気のコース。今からの時期、ご予約はお早めに。

120分 15,000 円が **初回 6,000 円**

ご予約はサロンでお声掛け頂いても結構ですし、後日お電話でも結構です。お気軽に体験下さい。

スタッフが自由な発想で作る、持ち回りコーナー

私が **声を大にして**  
紹介したい●●!

各店のカレンスタッフが今皆様に「お知らせしたい・紹介したい・見せたい物」等、特に決まりを作らず担当スタッフが思うまま情報発信致します。今回は宮崎県のカレン都城店 鶴田店長の登場です!

美肌の為<sup>に</sup>気をつけていること

都城店 店長 鶴田真梨

まずは何と言ってもホームケア! 5年愛用中のENVIRON☆Cクエンスシリーズに加えてAブーストやCブースト、更にロールキットのお手入れも欠かせません!

二十歳の時より今の方が断然肌キレイになってます!!

あと緑茶が大好きで、おばあちゃんから急須をもらって一人で飲んでます♪

緑茶にはENVIRONでもおなじみのビタミンA・E・Cが多く含まれてて、ビタミンAはニンジンの約10倍もあるとか!

小さいころから大好きで、ほぼ毎日飲んでますよ～。

納豆や漬物等の発酵食品も好きで、最近「マイぬか床」を作りました!

お客様にもぬか床作る話をしましたら、さすがに驚かれました～ 笑。



# 1月16日 鹿児島リバティークラブにて、KAREN プレミアムパーティを開催



会員様へのスピーチを終え、お寛ぎのプロテアジャパン（エンピロン）板谷様と鉄穴社長

昨年の福岡・宮崎・熊本に引き続き、鹿児島2店舗（天文館・中央駅）の会員様へ、今年最初の感謝祭を開催致しました。100名の会員様にお越し頂きましたが、途中のサプライズプレゼンとして最後のじゃんけん大会では鉄穴社長が「天文館アーケードにあるルイヴィトンの知人から買わされた」と、その新作スカーフがまさかの景品に加わった事で会場は更に白熱、大盛り上がりでのパーティとなりました。

私達スタッフも楽し嬉しく、素晴らしいひと時となりました。お越し頂いた会員の皆様、本当に有難うございました。



各テーブルにスタッフが回ってお渡ししました



各テーブルに鉄穴社長がご挨拶へ回り、お客様と記念撮影



最後は会場の会員様とスタッフ全員で「恋文ちゃんポーズ」！皆様有難うございました



ヴィトンが景品に加わり、じゃんけん大会で白熱の会場

## 意外にカンタン 手作りしてみましょ♪

### VOL.4 手作りヘルシーマヨネーズ



日本人に不足しがちなビタミン B<sub>2</sub> やカルシウムを多く含むヨーグルトを使って「簡単・美味しい・低カロリー」に「健康的&節約」まで付いてくる、手作りマヨネーズ。冷蔵庫に入れ、4〜5日目で食べさせてね！

#### その1 ヨーグルトマヨネーズ

- 材料(約 1/2 カップ分)
- プレーンヨーグルト (低脂肪タイプ) …80g
- だしの素 (粉末) …小さじ 1+1/3
- しょうゆ…小さじ 1/3 ●練りわさび…小さじ 3/5
- ガーリックパウダー…少々



#### ●作り方

- ①材料の全てを良く混ぜ合わせる

#### その2 豆乳マヨネーズ

- 材料(約 1/2 カップ分)
- 豆乳 (無調整タイプ) …大さじ 5 ●レモン汁…小さじ 1
- みそ…小さじ 2 ●ダイエット甘味料…小さじ 1/4
- だしの素 (粉末) …小さじ 1強 ●練りがらし…小さじ 1/4 弱



#### ●作り方

- ①豆乳にレモン汁を加えてよく混ぜ合わせ、とろみをつける
- ②①にみそ・からし・だしの素・ダイエット甘味料を加え、滑らかな均一の状態になる迄よく混ぜる

# 心理テスト

ちょっとブレイク

Psychological test

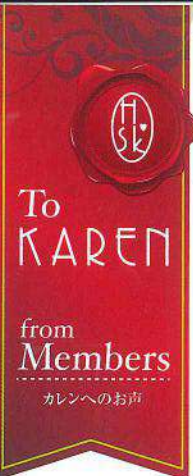


# Q

ある朝会社へ行ってみると、あなたの机の上に贈り物らしい箱が。さて、あなたは どうしますか？

1. さっさと開けてみる
2. 誰のか聞いてから開ける
3. 隣の人の机にそっと置く
4. しばらく放置しておく

診断は 7P へ



お褒めのお言葉、有難うございます

●長い間ずっとムダ毛に悩んでいましたが、周りの友人が知らないうちにみんなカレンへ行っていたので私も意を決して利用しました。少しずつ毛が減っていく事に日々感動!!もつと早くに利用していれば良かったと思っています。いつも丁寧なスタッフの皆さんに感謝です (伊都店 Y様)

カレン/嬉しいお言葉ありがとうございます。お友達とカレンを利用して下さりとても嬉しです!

●今日はインディバのフェイシャルをしていただき、かなりリフトアップしました。ありがとうございます!いつもカレンに来るのが楽しみです! (熊本店 F様)

カレン/本日のメニューも喜んで頂き嬉しいです。インディバでF様の美貌に更に磨きをかけるお手伝いをさせて頂きます!!

●カレンでボデイ・フェイシャル・脱毛・全身のメンテナンスをしております!! スタッフの皆さんもキレイで明るく良い方ばかりです!カレンに通う事がストレス発散になってます。 (沖縄国際通り店 K様)

カレン/当店へ長く通って下さる、K様の美意識には頭が下がる思いです!

news

ブログ、リニューアルしました!

3月よりカレンのスタッフブログが、アメブロに引っ越し致しました!

「以前よりデザインがかわいい」と好評頂いております。まだご覧になった事のない会員様と、その機会にご覧頂けると嬉しいです。

エステサロンKAREN  
ウラオモテ  
<http://ameblo.jp/karen-kanna/>

カレンに通って下さっている会員の皆様の本音・気になった事・知りたい事・リクエスト。普段は言いにくい事 etc.どんな内容でも結構です。プレゼントの当選は、「投稿内容」に左右されません。(サービスマンや接客への不満、スタッフに対するひと言、疑問点等でも結構です。本社のK.L.編集部が会員様の投稿内容の管理一切を致しますので、「掲載はしないで欲しい」「匿名で」等のご希望も承ります。)

「より良いサロン作りを目指す私達には、会員様の貴重なご意見が必要です。遠慮なく投稿下さい。」

「メール・お紙紙・fax・webお問合せ」から皆様の「声」お待ちしております。

御意見・ご感想等、投稿頂いた方の中から抽選で10名様に「カレンファクター (30ml7,560円)」プレゼント!

KAREN Letterzine 編集部  
〒813-0035 福岡市東区松崎  
1-7-1カレンビル 2F  
TEL / 092-674-4488  
FAX / 092-285-0628  
mail / kl@karen-kanna.com

カレンのスタッフ紹介  
staff Introduction

カレン各店で頑張るスタッフを紹介します。仕事面以外での、意外な一面が垣間見える!? 今回は産休復帰の天神店スタッフと愛娘ちゃん登場です!



天神店 和田 百合香

産休から復帰しました!

ポールシェリーバスオイルとエンビロンのボディシャンプー。私たちの気に入りの

1年半ぶりに復帰致しました!(^^)!  
覚えて下さっていたお客様、待ってれていたスタッフに日々喜びを感じております!!  
お久しぶりにお会いしたお客様が以前より輝いている姿を見て、私も頑張ろうと気合いが入ります☆  
毎日が慌ただしいですが、娘と一緒にポールシェリーのバスオイルのお風呂に浸かり、エンビロンのボディシャンプーと一緒に体を洗い、ホームケアを2人で楽しんでいます (^^)v  
これから娘が大きくなるにつれ、一緒に共有できるものが増えていくのが嬉しいです☆  
これからまた沢山のお客様とお会いできるのを楽しみにしています!



# KANNA Spirit!!

vol.4

年末、お客様の忘年会に1日3軒顔を出していたツケが...

HSKの開発者であり総勢150人のスタッフを抱えるカレンの代表であり16歳から6歳、女の子3人、男の子1人の父であるカナナの、仕事のこと・日常のこと・愛する子供達のことetc. 思うまま、語ります。



facebook やってます! | 鉄穴 英明 | 互友達リクエスト待ってます! | twitter 始めました! | @hideaikanna | フォローお願いします!

## 1月10日指宿「菜の花マラソン」、3月20日海の中道「はるかぜマラソン」完走!

1月に指宿の「菜の花マラソン」、無事完走して来ました!が、今回回キツかったのはありませんでした。というのも体重が1ヶ月で7kgも増え、至上最悪の状態を迎える事となりました!...

原因は12月に「お客様から呼ばれる忘年会には極力参加しよう」と思い、多い時で1日3軒(思い起こすと前半は社内外で私の誕生日祝いをして貰ったのでほぼ毎日「宴」)暴食の結果でした。

前日砂風呂で1kg減るも、+6kgでのフルマラソンは想像以上のしんどさ。こういう時に限って今迄が一番アツプダウンが激しい!途中の苦しみ半日弱走り続けている様なものなので、苦しさのピークを迎えるも「何で参加したんかいな」と思ったりするのです。一層感じましたがそれでも通常より30分以上オーバー、5時間35分で完走しました。

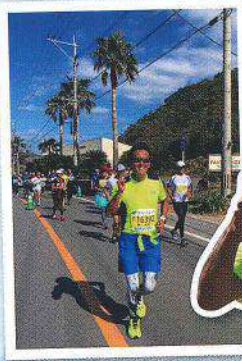
次に迎えた3月20日「海の中道はるかぜマラソン」はハーフ迄でしたが、ほとんど練習出来なかった中、実力以上のタイムが出てもう驚喜!ドクターから走り方の助言を頂いた事で、途中足が痛む事なく(去年夏から両親指根元が疲労骨折のままなので)走れたのが大きかったです。

次は新たな挑戦、5月3日の「ツールド国東ロードレース」、ロードバイク160kmの大会、行つて来ます!

### '15 11月8日

#### 福岡マラソン

記念すべき初めてのフルマラソン挑戦となった大会。天候に恵まれたマラソン日和でした



ゴールに近付いてきた二見ヶ浦地点



イェイ!フルマラソンにハマりました

### '15 11月15日

#### 大分とみくじマラソン

福岡マラソンの1週間後だった為、周りからは「無茶な!」と言われました笑



中盤からの追い抜き作戦が功を成し、4時間55分で完走!

#### TEAM KAREN Tシャツ作りました!



福岡・大分のフルマラソン後に「参加した大会を記していこう」とメンバー5名分製作。写真は「Tシャツ仕上がり確認」で試着の為、左肩にタグが笑

### '16 1月10日

#### 鹿児島 指宿 菜の花マラソン



+6kgのコンディションの中、完走!徐々に体重戻します

### '16 3月20日

#### 海の中道はるかぜマラソン



ベストタイムが出ました!

#### もう一つの趣味、ロードバイク

車では行けない道を走りながら景色を楽しめるロードバイクは、昨年秋から始めました



西区から糸島方面へ移動途中、思わずパチリ♡

当社女子社員も完走、彼女達も想定外のタイムが出せ、喜んでいました



みんなありがとう!

誕生日は「すき焼き」の宴。ここから「恐怖のウエイトオーバー」が始まるとは、当時の私は知る由もなく...

ちょっとブレイク  
**心理テスト**  
あなたの「軽い女度」  
診断問題は5P

**1** 全開尻軽?型...  
軽い女 No.1! 逆によく知らないという事がかえってあなたの好奇心をくすぐっています。でもそれが度を過ぎると、単なる尻軽女になってしまうかも。

**2** 戦闘ブレイク型...  
自分の価値を高めていきたいので、男性に対して即OKしません。いい雰囲気になってもジラしたり。でも、受け入れるのに時間はかからない方なのでやや軽い女と見られる事も。

**3** 自問自答型...  
セックスに関してとても慎重なタイプ。納得する迄は関係を持たないので、時間の掛かる女だと思われる事も。

**4** セックス無関心型...  
あなたにとってセックスはあまり重要ではない様です。面倒くさいと思っているかもしれません。それをなかなか理解されない事もあるのでもっと話し合いを持ちましょう。

「カレンスタッフは美肌率が高い」。その理由を探っていくと、みんなエンピロンユーザーという事実にたどり着く！

通常19000円が **オプション** SPビタミンコース+ラクトトリートメントコース、**会員様限定で初回7800円!**

カレン会報誌に携わり、サロンへお邪魔したりスタッフ会議に参加させて頂く中、常々感じていたのは「何てキレイなお肌なの!？」という事。しかも、薄化粧かほほ素肌!?

余りの美肌率に都度「お手入れは何をしているんです?」と聞くと、100%「エンピロンユーザー」でした。(KSRや光フェイシャル等を皆さん周期的にしていると回答)という訳で、今号は「肌の透明感が驚く程出る上に、ニキビ等どんな肌質・トラブルにでもお勧め」というエンピロン、しかも通常はオプションメニューだけどそれを入れてもらったフルコースにして頂き、特別価格を設定頂きました!

専用化粧水で皮膚表面の角質を一時的に緩める。これから受けるケアでの有効成分の浸透を飛躍的に高める作用が。

**3** ラクトトリートメント  
角質層へ天然乳酸を導入し、ソフトピーリング

イオン導入の為、左手に鉄の棒を握る。顔に天然乳酸をのせた後、ガーゼで覆われる。

電気を徐々に上げていき、チカチカ等を感じたらその旨伝え、何も感じないレベルに。更に通電を良くする為にコロコロローラーをかけるように、マッサージされてるような感覚に。

天然乳酸(AHA)作用で角質細胞間の結合を緩め、角質表面に優しくピーリング。更にイオン導入によって肌深部に浸透し、細胞活性化を促進。天然乳酸にはメラニン生成抑制、天然保湿因子のセラミドを増加させる働き、美白作用も。

肌を滑らかに整えるのだそう。

**4** ソノイオントリートメント  
超音波&イオンW導入でビタミンを深部へ超浸透

ビタミンA・Cをたっぷり塗布し、超音波&イオンがWで放出される専用導入機で顔全体を万遍なく。通常の塗布に比べビタミンA・Cをイオン導入で4倍、超音波では約40倍から100倍の浸透効果で肌深部へ浸透させ、皮フ細胞ダメージをより短時間で補修する事で肌の動きを正常化し、健康な状態へ導くのだそう。

これ、キャビテーション作用がある為、当てる部位によってはギューイーン…ウイイーン!と超音波音?が意外に響く。

**5** クールビタミントリートメント  
肌を鎮静させながら、有効成分の浸透促進

ビタミンをたっぷり肌に塗布したら、ここでもガーゼを乗せ、その上にもったりヒンヤリした海藻パックで覆われる。瞬時に寒天状に固まったパックは肌を鎮静、水分蒸発を防ぎ保湿

を促進してくれる。この上から更に通電を良くする為に再びコロコロローラーをかける。これにより、肌隅々へビタミンA・Cを浸透させる事が出来るそう。

施術直後、鏡をみせてもらう。充実の120分を終え、直後に鏡で顔を見ると…透明感が凄いです!フェイスマッサージもグツと引き上げた輪郭がシャープに。そして目が大きく感じる。そう、まぶた尻が知らぬ間に下垂し、被さっていたという事を初めて自覚。これは正直ショックに近い衝撃でした。(思う以上に老化していたのね、あたし(泣))

結構言い出したらキリない位の変化です。(毛穴がキレイになってるし、皺が開いていたのが目立たなくなっている。肌感触がふわふわ等々)驚きの変化と自己老化具合を自覚した嬉し(悲しい?)エンピロンフルコースでした。

今回の体験メニュー  
**エンピロンスペシャルフルコース**  
スペシャルビタミンコースに、オプションのラクトトリートメント  
添付いた、エンピロンの全てを体感するコース  
通常120分  
19,000円が **初回 7,800円**



**1** ボリッシングトリートメント  
「毛穴奥の汚れを、しっかりと取って落とす」

肌質別のミネラルオイルを全体へ塗布後、筆で優しくマッサージ。  
柔らかい筆先が心地良い。



**2** トーニング  
角質を時的に緩める

余分な皮脂を取り除いたら液

